Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi cet article. Cette véritable salle de fitness nomade se fixe rapidement à n'importe quelle porte standard. Elle est composée de deux sets de tendeurs ultra-résistants qui vous permettront de maintenir en forme vos abdominaux, vos bras, vos pectoraux et vos jambes.
Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Deux tendeurs à fixer sur une porte
- Deux poignées avec mousqueton
- Deux sangles de pied à bande auto-agrippante et mousqueton
- Poster d'exercices
- Mode d'emploi

Utilisation

Choisissez une porte solide qui offre suffisamment d'espace pour vos exercices.

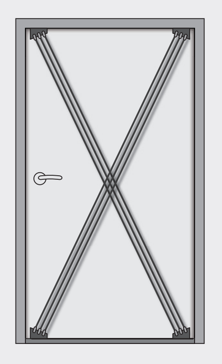


NOTE :
Il est conseillé de monter les tendeurs du côté de la porte qui sera en contact avec le cadre de porte durant l'entraînement.

Ouvrez la porte et munissez-vous d'un tendeur de porte.
Glissez un support du tendeur sous le coin inférieur de la porte. **Veillez à ce que l'arrêt du support soit bien calé contre le coin de la porte comme sur l'image.**



Faites glisser le tendeur vers l'autre coin de la porte, en diagonale. Glissez le support au-dessus du coin supérieur de la porte. **Veillez à ce que l'arrêt du support soit bien calé contre le coin de la porte comme sur l'image.**
Montez à présent le second tendeur sur les coins de la porte de la même manière pour qu'il forme une croix avec l'autre tendeur.
Utilisez les mousquetons pour fixer les poignées ou les sangles de pied à un ou plusieurs œillets au bout de chaque tendeur.





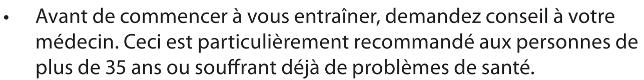
Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.



ATTENTION :
Afin d'éviter toute blessure grave, veuillez lire les instructions importantes ci-dessous avant d'utiliser les tendeurs de porte.

- Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de ces tendeurs de porte de toutes les règles de sécurité afférentes.



- Avant de commencer à vous entraîner, demandez conseil à votre médecin. Ceci est particulièrement recommandé aux personnes de plus de 35 ans ou souffrant déjà de problèmes de santé.
- Le tendeur de porte est exclusivement destiné à un usage domestique. Ne louez pas l'appareil et ne l'utilisez pas dans des salles de sport commerciales.
- Gardez les enfants en dessous de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tendeur de porte.
- Utilisez le tendeur de porte sur une surface plane et maintenez le produit à l'abri de l'humidité, du soleil direct, des surfaces chaudes et de tout objet pointu et tranchant.
- Assurez-vous avant toute utilisation du tendeur de porte qu'il soit exempt de toute abrasion, de déchirure et de coupure. N'utilisez pas l'appareil s'il présente des traces visibles d'endommagement ou d'usure.
- Assurez-vous que les quatre supports soient bien fixés aux coins de la porte avant d'utiliser le tendeur de porte.
- Assurez-vous également que la porte est bien fermée avant d'utiliser l'appareil. Verrouillez la porte ou assurez-vous qu'aucune autre personne n'ouvrira la porte durant l'entraînement.
- Portez toujours une protection oculaire durant l'utilisation du tendeur de porte.
- Portez toujours des chaussures de sport durant l'utilisation du tendeur de porte.
- Assurez-vous de disposer d'assez d'espace pour votre corps durant l'utilisation de l'appareil. Pour éviter toutes blessures ou dommages importants, tirez sur les poignées et ramenez-les de manière contrôlée. Ne lâchez JAMAIS la poignée lorsque le tendeur est étiré. Evitez que le tendeur ne frappe une partie de votre corps, une autre personne ou des objets.
- Un effort démesuré peut provoquer de graves blessures ou entraîner la mort. Si vous vous sentez las ou ressentez des douleurs pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement les exercices et reposez-vous.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation.
- Sous réserve de modification et d'erreur !



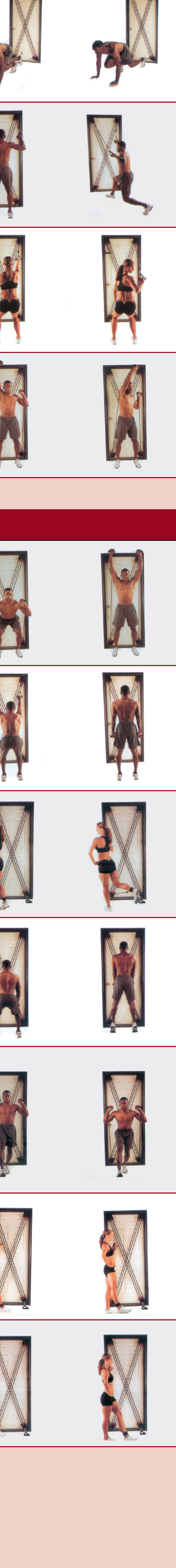

EXERCICES

CONSEILS
Avant de commencer les exercices, assurez-vous que l'appareil ne présente aucun défaut. Les exercices suivants ne constituent qu'une partie des exercices qu'il est possible de réaliser grâce à l'appareil. Prenez le temps de vous échauffer avant chaque entrainement. Réalisez les exercices à un rythme régulier, et veillez à maintenir une position correcte. Ne surestimez pas vos capacités physiques, n'allez pas au-delà de ce que votre corps peut faire. Expirez pendant l'effort, inspirez lorsque vous relâchez vos muscles.



NOTE :
En cas de douleur ou de quelconque signe de malaise, arrêtez immédiatement les exercices. Conformez-vous aux consignes de sécurité de la notice.

BAS DU CORPS



Placez-vous debout, dos à la porte, et saisissez les poignées inférieures. Soulevez le pied gauche. Mettez-vous ensuite en appui sur la pointe du pied droit et maintenez cette position. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Placez-vous debout face à la porte, et fixez la sangle de pied gauche à votre cheville droite. Étendez alors la jambe droite vers l'arrière en maintenant la jambe tendue. Pendant l'exercice, tenez-vous à la porte afin de ne pas perdre l'équilibre. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Tout en maintenant les poignées à hauteur des épaules, avancez la jambe droite, et effectuez une flexion en descendant aussi bas que possible. Revenez lentement à la position de départ. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Placez-vous debout, de côté par rapport à la porte (côté gauche vers la porte). Fixez la sangle de pied gauche à votre cheville droite. Jambes tendues, levez la jambe droite sur le côté aussi haut que possible. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Placez-vous debout, de côté par rapport à la porte (côté gauche vers la porte). Fixez la sangle de pied gauche autour de la cheville gauche. Jambes tendues, levez la jambe gauche devant vous, aussi haut que possible. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Tout en maintenant les poignées à hauteur des épaules, effectuez une flexion avec les deux jambes simultanément. Revenez ensuite lentement à la position initiale.

Dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Placez vos pieds de manière à ce que leur ouverture forme un angle de 45°. Amenez les poignées à hauteur des épaules. Effectuez alors une flexion avec les deux jambes simultanément avant de revenir à la position initiale. Pendant l'exercice, soulevez légèrement les talons.

Face à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Amenez les poignées à hauteur de la taille. Effectuez une fente arrière en pliant les deux genoux. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Amenez les poignées à hauteur de la taille. Effectuez une fente avant en pliant les deux genoux. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

EXERCICES COMBINÉS

Fixez la sangle de pied droite autour de la cheville droite et saisissez la poignée supérieure gauche avec la main gauche. Amenez la poignée devant l'épaule gauche. Amenez ensuite la poignée devant vous en position horizontale, tout en levant le genoux droit vers l'avant.

Placez-vous debout, dos à la porte. Saisissez les deux poignées inférieures et amenez-les à hauteur des épaules. Levez la jambe gauche vers l'arrière et basculez le poids du corps vers l'avant. Penchez-vous en avant en pliant les genoux. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Placez-vous debout dos à la porte. Reliez les lanières supérieure et inférieure gauche avec la même poignée. Saisissez cette poignée avec la main gauche et amenez-la à hauteur de l'épaule. Effectuez une fente en avançant la jambe droite tout en tendant le bras gauche vers l'avant, avec la poignée placée en position horizontale. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Placez-vous dos à la porte. Saisissez la poignée inférieure gauche avec la main gauche, et amenez-la au niveau de la taille. Effectuez une fente en avançant la jambe droite tout en tirant la poignée vers l'avant. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Placez-vous dos à la porte. Fixez une sangle de pied à chaque cheville. Agenouillez-vous et posez les mains à plat sur le sol. Placez les pieds comme pour faire une fente : genoux fléchis, jambe droite en arrière et jambe gauche en avant. Tirez sur la lanière avec la jambe droite pour la faire passer devant et ramenez la jambe gauche en arrière. Répétez le mouvement en faisant repasser la jambe gauche devant et la jambe droite derrière.

Face à la porte, saisissez les deux poignées supérieures. Effectuez une fente en reculant la jambe gauche. Accompagnez le mouvement en tirant la lanière vers l'arrière avec le bras gauche. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Face à la porte, saisissez la poignée supérieure droite avec la main droite. Fléchissez les genoux, et tirez la poignée droite vers l'arrière. Accompagnez le mouvement en tournant légèrement le buste vers l'arrière. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

EXERCICES COMBINÉS

Dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Levez un bras tendu au dessus de la tête tout en effectuant un mouvement de rotation du buste. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Amenez les poignées à hauteur des épaules et fléchissez les genoux. Revenez à la position initiale puis, bras tendus, levez les poignées aussi haut que possible.

Face à la porte,saisissez les deux poignées supérieures. Bras tendus, fléchissez les genoux. Revenez en position initiale et tirez sur les poignées pour les amener au niveau des fessiers.

Face à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Maintenez les deux poignées devant vous vers le bas et fléchissez les genoux. Relevez-vous et décollez les talons du sol tout en maintenant les poignées vers le bas. Vous devez terminer l'exercice debout sur la pointe des pieds.

MUSCULATION DU DOS

Debout, face à la porte, reliez les lanières supérieure et inférieure avec la fixation centrale ou avec une poignée. Saisissez ensuite cette poignée avec la main droite. Fixez la sangle de pied gauche autour de la cheville gauche. Tendez la jambe gauche vers l'arrière tout en tirant sur la poignée avec le bras droit. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Debout, face à la porte, saisissez les deux poignées supérieures. Tirez sur les poignées en déplaçant les coudes vers l'arrière.

Debout, face à la porte, saisissez les deux poignées. Fléchissez légèrement les genoux et pliez les bras tout en gardant les poignées le long du corps.

PECTORAUX

Debout, dos à la porte, saisissez la poignée supérieure droite. Bras tendu, amenez la poignée devant vous.

Debout, dos à la porte, saisissez les deux poignées supérieures. Bras tendus, tirez sur les poignées pour les amener devant vous.

Reliez les poignées inférieures et supérieures. Debout, dos à la porte, saisissez alors les deux poignées. Coudes légèrement fléchis, amenez les poignées au niveau de la poitrine. Tendez ensuite les bras vers l'avant, en plaçant les poignées en position horizontale.

Debout, dos à la porte, saisissez les deux poignées supérieures. Bras tendus, amenez les poignées au niveau de la poitrine. Tirez alors les poignées vers le bas, devant vous.

ÉPAULES

Debout, face à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Fléchissez les genoux et tirez les poignées sur le côté.

Placez vous debout, de côté par rapport à la porte. Reliez les lanières supérieures et inférieures avec la même poignée. Saisissez cette poignée avec la main du côté opposé à la porte. En maintenant le coude fléchi à 90°, tirez la poignée vers l'extérieur. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

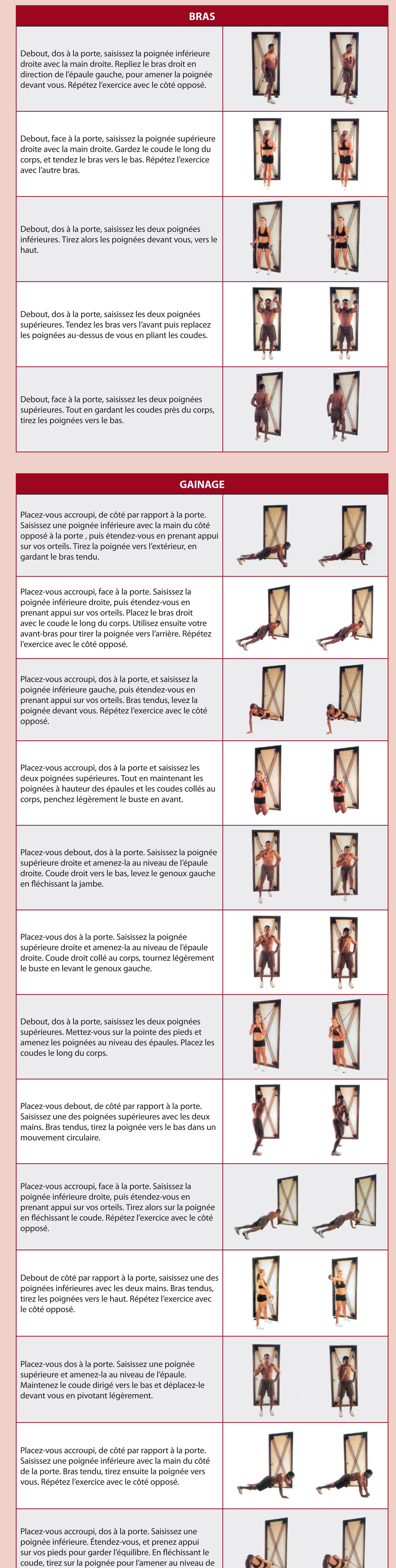
Debout, dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures, en gardant les paumes des mains vers le bas. Levez alors les poignées à hauteur des épaules en maintenant les bras tendus.

Placez-vous debout, de côté par rapport à la porte. Reliez les lanières supérieures et inférieures avec la même poignée. Saisissez cette poignée avec la main du côté de la porte. En maintenant le coude fléchi à 90°, tirez la poignée vers l'extérieur. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre côté.

Placez vous debout, de côté par rapport à la porte. Saisissez la poignée inférieure droite avec la main gauche. Levez la poignée à hauteur de l'épaule en gardant le bras tendu. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Debout, face à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Bras le long du corps, effectuez un haussement d'épaules.

BRAS



Debout, dos à la porte, saisissez la poignée inférieure droite avec la main droite. Repliez le bras droit en direction de l'épaule gauche, pour amener la poignée devant vous. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Debout, face à la porte, saisissez la poignée supérieure droite avec la main droite. Gardez le coude le long du corps, et tendez le bras vers le bas. Répétez l'exercice avec l'autre bras.

Debout, dos à la porte, saisissez les deux poignées inférieures. Tirez alors les poignées devant vous, vers le haut.

Debout, dos à la porte, saisissez les deux poignées supérieures. Tendez les bras vers l'avant puis replacez les poignées au-dessus de vous en pliant les coudes.

Debout, face à la porte, saisissez les deux poignées supérieures. Tout en gardant les coudes près du corps, tirez les poignées vers le bas.

GAINAGE

Placez-vous accroupi, de côté par rapport à la porte. Saisissez une poignée inférieure avec la main du côté opposé à la porte , puis étendez-vous en prenant appui sur vos orteils. Tirez la poignée vers l'extérieur, en gardant le bras tendu.

Placez-vous accroupi, face à la porte. Saisissez la poignée inférieure droite, puis étendez-vous en prenant appui sur vos orteils. Placez le bras droit avec le coude le long du corps. Utilisez ensuite votre avant-bras pour tirer la poignée vers l'arrière. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Placez-vous accroupi, dos à la porte, et saisissez la poignée inférieure gauche, puis étendez-vous en prenant appui sur vos orteils. Bras tendus, levez la poignée devant vous. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Placez-vous accroupi, dos à la porte et saisissez les deux poignées supérieures. Tout en maintenant les poignées à hauteur des épaules et les coudes collés au corps, penchez légèrement le buste en avant.

Placez-vous debout, dos à la porte. Saisissez la poignée supérieure droite et amenez-la au niveau de l'épaule droite. Coude droit vers le bas, levez le genoux gauche en fléchissant la jambe.

Placez-vous dos à la porte. Saisissez la poignée supérieure droite et amenez-la au niveau de l'épaule droite. Coude droit collé au corps, tournez légèrement le buste en levant le genoux gauche.

Debout, dos à la porte, saisissez les deux poignées supérieures. Mettez-vous sur la pointe des pieds et amenez les poignées au niveau des épaules. Placez les coudes le long du corps.

Placez-vous debout, de côté par rapport à la porte. Saisissez une des poignées supérieures avec les deux mains. Bras tendus, tirez la poignée vers le bas dans un mouvement circulaire.

Placez-vous accroupi, face à la porte. Saisissez la poignée inférieure droite, puis étendez-vous en prenant appui sur vos orteils. Tirez alors sur la poignée en fléchissant le coude. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Debout de côté par rapport à la porte, saisissez une des poignées inférieures avec les deux mains. Bras tendus, tirez les poignées vers le haut. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Placez-vous dos à la porte. Saisissez une poignée supérieure et amenez-la au niveau de l'épaule. Maintenez le coude dirigé vers le bas et déplacez-le devant vous en pivotant légèrement.

Placez-vous accroupi, de côté par rapport à la porte. Saisissez une poignée inférieure avec la main du côté de la porte. Bras tendu, tirez ensuite la poignée vers vous. Répétez l'exercice avec le côté opposé.

Placez-vous accroupi, dos à la porte. Saisissez une poignée inférieure. Étendez-vous, et prenez appui sur vos pieds pour garder l'équilibre. En fléchissant le coude, tirez sur la poignée pour l'amener au niveau de votre épaule. Répétez l'exercice avec le côté opposé.